W4507T Aquafitness

Beginn	Dienstag, 26.01.2027, 17:30 - 18:10 Uhr
Kursgebühr	76,18 €
Dauer	7 x
Kursleitung	Christine Isemann
Kursort	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17

Wasser ist ein besonders angenehmer Trainingspartner. Mit Hilfe des Auftriebs ist Bewegung mühelos und man fühlt sich ganz leicht. Das Ganzkörpertraining im brusttiefen Wasser ist für jede Altersgruppe geeignet. Es schult die Beweglichkeit der Gelenke und kräftigt die gesamte Stützmuskulatur der Wirbelsäule. Der Körper wird gestrafft und sanft definiert. Mit fetziger Musik kommt schnell Freude an der Bewegung auf. Es wird mit und ohne Hilfsmittel trainiert. Das Equipment wird zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Schwimmsachen, rutschfeste (!) Badelatschen und Handtuch. Bei den Aquakursen gibt es keine Weitermeldeliste. Bitte melden Sie sich gleich für alle Wunschkurse an.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.01.2027	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
02.02.2027	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
16.02.2027	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
23.02.2027	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
02.03.2027	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
09.03.2027	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17
16.03.2027	17:30 - 18:10 Uhr	Tacherting, Hallenbad, Stefan-Flötzl-Str. 17